

Jahresbericht 2021/22

Abteilung BodyFit

Im September 2019 haben wir die Abteilung BodyFit gegründet.

Dieses Angebot richtet sich auch an jüngere Frauen und Männer, die in kleinen Gruppen sich auspowern mögen. Wir erfahren großen Zuspruch auch von Jugendlichen, die dieses Angebot bisher im Verein vermisst haben.

Mit folgende Angeboten sind wir gestartet:



Jump and workout / and burn

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin und Herz-Kreislauftraining für Jeden

Rückenfit

Stabilisation, Kräftigung und Dehnung für den Oberkörper, Bauch und Rücken

Faszientraining

Mobilisierung und Lockerung von Gelenken, Muskulatur und Gewebe mit Langzeiteffekt

H I I T—High Intensiv Intervall Training

Energiegeladenes Intervalltraining ohne zusätzliche Geräte. Kurz und knackig

Dance adults

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben. Getanzt wird zu Elementen aus dem Jazztanz, HipHop und modern Style.

Pilates

ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Drums alive seit 1.4.2022

ganzheitliches Workout verbunden mit einfachen aber dynamischen Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus

Die BodyFit-Abteilung erhebt eine BodyFit-Abgabe von 5,-€ zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag, da wir nur in kleinen Gruppen trainieren können.

Die Jumping- Angebote werden als Kurse zu je 10 Übungseinheiten angeboten. Diese Kurse kosten 50,-€/ je Kurs zusätzlich zur Mitgliedschaft und BodyFit-Abgabe.

Bereits nach einem halben Jahr mussten wir durch die diversen Lockdowns das Training umstrukturieren, an die Hygieneregeln anpassen. Das Sportangebot konnte nur noch digital angeboten werden, mit weniger Teilnehmenden oder später draußen bei Wind und Wetter.

Es war vor allem für die Trainerinnen eine herausfordernde Zeit.

Aber es ist kaum ein/e Sportler/in abgesprungen.

Dies ist der Verdienst unserer Trainerinnen Britta Burchard und Nina Petrik-Langkopf.

Sie machen ein tolles und mitreißendes Training und haben sehr kreativ und mit enormen Engagement auch im Lockdown der Coronakrise nahezu alles digital unseren Mitgliedern angeboten. Die Trampoline wurde den Sporttreibenden ausgeliehen, sodass auch dieses Training zuhause möglich war.

Für die Zukunft sind noch weitere, neue Fitness-Angebote in der Überlegung.

Vielen Dank an Nina und Britta :)

Gez. Dagmar Ungethüm-Ancker